

Quarantena e dolori muscolari: c'è una correlazione?

Pubblicato: Giovedì 26 Novembre 2020



Didattica a distanza, smart working, esercizi ginnici in casa: sono tante le alternative alla classica routine scuola-lavoro-sport, quando bisogna adattarsi all'emergenza sanitaria. Ma non sempre queste soluzioni sono così "smart" per il nostro fisico. E non sempre quel che facciamo è sufficiente per evitare acciacchi, intorpidimenti, dolori muscolari, mal di schiena: dopo una giornata alla scrivania il mal di spalle o il torcicollo è dietro l'angolo; stendere il tappetino e fare esercizio si può ma, se non si fa attenzione, c'è il **rischio di uno strappo muscolare** o di forzare troppo le articolazioni. Muoversi, ridare ossigeno all'organismo, sciogliere i muscoli intorpiditi dalle lunghe ore sul divano, alla scrivania o su sedie scomode è importante; ma bisogna farlo con cognizione di causa. Ecco alcuni consigli per evitare i principali rischi per la salute, nel momento in cui il Covid-19 ci costringe a restare a casa il più possibile.

I rischi domestici della quarantena

Purtroppo, tra gli effetti collaterali del lockdown che stiamo tuttora subendo, c'è un innegabile aumento dei casi di mialgie, dolori muscolari, lombalgie e cervicali, dolori articolari e patologie simili. Recentemente, un'indagine sull'argomento è stata condotta da Assosalute, l'associazione nazionale che rappresenta i produttori di farmaci per l'automedicazione, ovvero i medicinali acquistabili senza obbligo di ricetta medica. In base allo studio, i dolori muscolari che interessano la schiena sono uno dei disturbi in assoluto più diffuso nella società moderna, anche prima dell'inizio della quarantena: stando ai numeri, circa tre italiani su quattro hanno dichiarato di soffrire di una o diverse patologie che procurano dolore lombare, cervicale, alle spalle o alla schiena in generale. Di questi, circa uno su tre dichiara che

al dolore muscolare che interessa la schiena si associano anche fastidi o dolori muscolari che riguardano altre parti del corpo (gambe, piedi, braccia, mani, ecc.). **Con la quarantana, però, la situazione sembra visibilmente peggiorata:** almeno una persona su due è certa che le proprie condizioni fisiche siano peggiorate a causa del lockdown e della conseguente sedentarietà, dell'incostanza dell'attività fisica all'aperto e in palestra e delle scorrette abitudini di vita. Il risultato? Un intensificarsi dei problemi di salute, con dolori maggiori, più frequenti e più diffusi.

Trasformazioni tecnologiche e trasformazioni fisiologiche

Cosa succede a un corpo che si trova improvvisamente a cambiare il proprio stile di vita, ritrovandosi chiuso in casa per molte più ore al giorno, quando prima della pandemia era abituato a uno stile di vita attivo, con trasferimenti sul luogo di lavoro, attività fisica all'aperto o in palestra, passeggiate o aperitivi, spese e compere più volte a settimana, appuntamenti con gli amici o per la cura della persona, e così via? In quasi tutti i casi si è riscontrato un **significativo calo del tono muscolare**, anche laddove si sia continuato a praticare attività motoria in casa. Più di rado – ma comunque con un'incidenza preoccupante – si è verificata una diminuzione della coordinazione e un sovraccarico delle strutture articolari. Sia chi ha iniziato per la prima volta a fare esercizi in casa, sia chi ha barattato la palestra con le mura domestiche è andato incontro a rischi per la salute, perché praticare attività motoria senza la supervisione di uno specialista può essere pericoloso – o controproducente – non solo per i completi neofiti, ma anche per chi è abituato a svolgere esercizi in palestra o all'aperto. Movimenti scorretti, affaticamento, perdita di equilibrio, attrezzatura inadeguata sono solo alcuni dei fattori che limitano l'efficacia dell'allenamento fai-da-te.

Movimento in quarantena: alcuni consigli

Cosa fare – e soprattutto *come* fare – per ridurre lo stress da sedentarietà e da quarantena, alleviando sia i dolori fisici sia l'insofferenza mentale e psicologica?

Per prima cosa, è necessario prestare molta attenzione alla postura che si assume quando si sta seduti a tavola, alla scrivania o sdraiati sul divano. Utilizzare cuscini specifici, supporti posturali e attrezzatura adatta alle ore di studio o lavoro in casa può semplificare questa operazione: ad esempio, esistono basi per il notebook che sollevano lo schermo in modo da non dover curvare la schiena durante la lettura; oppure si trovano in commercio supporti per i polsi che rendono la tastiera più confortevole e limitano i dolori articolari di polsi e dita.

Poltrone e sedie per la schiena possono costituire un buon investimento a lungo termine, se si considerano i costi (metaforici e non) di un brutto mal di schiena; anche impilare qualche libro sotto la scrivania, per rialzare i piedi può giovare a una corretta postura, oltre che alla circolazione. Se vi piace fare attività fisica in casa, ricordatevi di utilizzare almeno uno specchio di grandi dimensioni, per tenere sempre sotto controllo la postura e muovervi in modo più mirato e consapevole. E se invece il vostro malessere è principalmente di tipo psicologico, se [la solitudine in tempo di pandemia](#) dovesse diventare un problema, ricordatevi che non siete gli unici e chiedete aiuto.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it